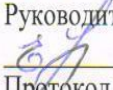


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

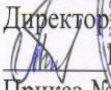
Согласовано:

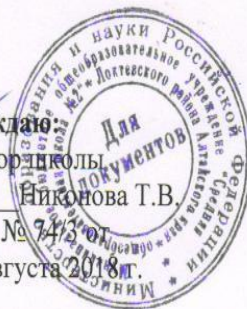
Руководитель ШМО
 Какунина Е.К.
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2018 г.

Принято:

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«30 » августа 2018 г.

Утверждено:

Директор школы
 Никонова Т.В.
Приказ № 74/з от
« 31 » августа 2018 г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
11 класс (базовый уровень)
на 2018-2019 учебный год**

Разработана: Голубевым Евгением
Владимировичем, учителем
физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Горняк, 2018 г.

Пояснительная записка

1 Перечень нормативных документов

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФкГОС) МБОУ СОШ №2:

Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приложение к приказу МОиН от 09.03.2004г. № 1263);

Закона «Об образовании» (ст.9,13,14,15,32);

Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889 о введении третьего часа на преподавание предмета «Физическая культура»

авторских программ: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014 г.

Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях (Пр.№253 31 марта 2014г.)

Учебного плана МБОУ СОШ №2 на 2018-2019 учебный год;

2 Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

3 Место предмета в базисном учебном плане МБОУ СОШ №2 на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 учебных часа в год, из них на базовую часть отводится 84 часа, на вариативную часть – 18 часов.

4 Отличительные особенности рабочей программы и авторской

В рабочую программу по физической культуре внесены изменения по сравнению с авторской программой. В вариативную часть в раздел волейбол добавлено 10 часов, в раздел легкая атлетика добавлено 8 часов, так как по учебному плану МБОУ «СОШ № 2» заложено 102 часа на изучение предмета «Физическая культура»

5 Цель и задачи обучения по предмету.

Целями изучения физической культуры в 11 классе являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Общее количество часов

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 учебных часа в год, из них на базовую часть отводится 84 часа, на вариативную часть– 18 часов.

Рабочая программа по физической культуре делится на две части - базовая и вариативная. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетбол)

Прохождение программного материала раздела легкая атлетика распределено на I и IV четверть в связи с тем, что:

- сдача контрольных нормативов по разделу легкая атлетика проводится на начало и конец учебного года;
- рекомендуется занятия по разделу легкая атлетика проводить на свежем воздухе в соответствии с температурным режимом региона.

6 Изменения, внесенные в авторскую программу и их обоснование.

При составлении программы из-за отсутствия материально-технической базы были внесены изменения:

В связи с климатическими условиями *легкая атлетика* распределена на 2 сезона (осень, весна)

7 Краткая характеристика класса:

В 11 классе 31 человек все обучаются по основной общеобразовательной программе.

8 Формы и методы работы с детьми, испытывающими сложности в обучении:

Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.
2. Они нуждаются в большом количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребёнку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно. Например, вместо инструкции «Составь рассказ по картинке» целесообразно сказать следующее: «Посмотри на эту картинку. Кто здесь нарисован? Что они делают? Что с ними происходит? Расскажи».
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребёнка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения.
5. Чтобы усталость не закрепилась у ребёнка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребёнка не должна превышать 10 минут

9 Формы и методы контроля

Запланированы тестирования по каждому разделу программ.

Запланирована сдача контрольных нормативов в I и IV четвертях.

101 Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкульт пауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Легкая атлетика

уметь

бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м.);
 прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;
 метать мяч на дальность с места и с разбега;
 бегать на дистанцию 3000м.

Лыжная подготовка

уметь

выполнять переход с хода на ход;
 проходить дистанцию до 4 км(девушки), и до 5км(юноши).

Гимнастика

уметь

выполнять строевые приемы;
 лазать по канату в два приема;
 выполнять упражнения в висе;
 выполнять опорный прыжок;
 выполнять комбинацию из акробатических элементов.

Спортивные игры

уметь

играть в волейбол, баскетбол по упрощенным правилам;
 применять в игре технические приемы.

11 Нормы оценивания в соответствии с авторской программой

Нормы и критерии оценивания соответствуют Положению о критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» (Пр. №51/3 от 31.08.2015)

12 Формы организации учебного процесса:

Технологии, методики:

личностно-ориентированное обучение;
 проблемное обучение;
 информационно-коммуникационные технологии;
 здоровьесберегающие технологии;
 дифференцированное обучение

9 (мальчики, девочки) - необходимо при обучении двигательным движениям, развитии двигательных способностей учитывать половые и физические особенности занимающихся, применять дифференцированный и индивидуальный подход при выборе физических упражнений, контроле и регулировании физической нагрузки.

Формы обучения:

Общие: парная, групповая, фронтальная.

Внешние: урок-лекция, урок-беседа, урок-зачет, урок-соревнование, урок экскурсии

Методы и приемы обучения:

Объяснительно-иллюстративный

наглядного воздействия

строго-регламентированного упражнения

частично-регламентированного упражнения

стандартного упражнения

Распределение учебного времени прохождения

программного материала по физической культуре в 11 классе

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры(баскетбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	20
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры(волейбол)		10
	Легкая атлетика		6
Итого		102	102

Календарно-тематический план

№ п./п	№ п./п	Наименование раздела программы, тема урока.	Всего час.	Дата по плану	Дата фактически
Легкая атлетика 11 часов.					
1	1	Инструктаж по техники безопасности при занятии легкой атлетикой.	1	3.09	
2	2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	6.09	
3	3	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	6.09	
4	4	Бег на результат 100 метров.	1	10.09	
5	5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин.	1	13.09	
6	6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	13.09	
7	7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	17.09	
8	8	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр на дальность, с 4-5 бросковых шагов.. Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1	20.09	
9	9	Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность, с колена, лежа; с 4- 5бросковых шагов.	1	20.09	
10	10	Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность, с колена, лежа; с 4- 5бросковых шагов.	1	24.09	
11	11	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	1	27.09	
Элементы единоборств – 9 часов.					
12	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках единоборств. Упражнения по овладению приёмами страховки	1	27.09	
13	2	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Самостоятельная разминка перед поединком.	1	1.10	
14	3	Приёмы самостраховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	4.10	
15	4	Приёмы самостраховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	4.10	
16	5	Приёмы самостраховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	8.10	
17	6	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	11.10	
18	7	Освобождение от захватов.	1	11.10	
19	8	Учебная схватка.	1	15.10	
20	9	Учебная схватка.	1	18.10	
Волейбол – 10 часов					
21	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках волейбола.	1	18.10	
22	2	Варианты подачи мяча.	1	22.10	

23	3	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	25.10	
24	4	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	25.10	
25	5	Варианты нападающего удара через сетку.	1	8.11	
26	6	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	8.11	
27	7	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1	12.11	
28	8	Индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	1	15.11	
29	9	Игра по правилам.	1	15.11	
30	10	Игра по правилам.	1	19.11	

Гимнастика – 18 часов.

31	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.	1	22.11	
32	2	Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши.	1	22.11	
33	3	Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши.	1	26.11	
34	4	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Переворот боком.	1	29.11	
35	5	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Переворот боком.	1	29.11	
36	6	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов.	1	3.12	
37	7	Подъем в упор силой. Толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь.	1	6.12	
38	8	Подъём в упор силой (мальчики). Толчком двух ног вис углом (девочки).	1	6.12	
39	9	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок мхом назад.	1	10.12	

40	10	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок мхом назад.	1	13.12	
41	11	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	1	13.12	
42	12	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	17.12	
43	13	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	20.12	
44	14	Комбинации упражнений с обручами, большими мячами.	1	20.12	
45	15	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду – девушки, прыжок ноги врозь – юноши.	1	24.12	
46	16	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду – девушки, прыжок ноги врозь – юноши.	1	27.12	
47	17	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду – девушки, прыжок ноги врозь – юноши.	1	27.12	
48	18	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду – девушки, прыжок ноги врозь – юноши.	1	10.01	

Лыжная подготовка – 20 часов

49	1	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки.	1	10.01	
50	2	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	14.01	
51	3	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	17.01	
52	4	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	17.01	
53	5	Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	21.01	
54	6	Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	24.01	
55	7	Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	24.01	
56	8	Преодоление подъемов и препятствий.	1	28.01	
57	9	Преодоление подъемов и препятствий.	1	31.01	
58	10	Преодоление подъемов и препятствий.	1	31.01	
59	11	Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	4.02	
60	12	Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	7.02	

61	13	Прохождение дистанции со сменой ходов.	1	7.02	
62	14	Преодоление подъемов и препятствий.	1	11.02	
63	15	Преодоление подъемов и препятствий.	1	14.02	
64	16	Преодоление подъемов и препятствий.	1	14.02	
65	17	Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 6 км(юноши).	1	18.02	
66	18	Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 6 км(юноши).	1	21.02	
67	19	Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 6 км(юноши).	1	21.02	
68	20	Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 6 км(юноши).	1	25.02	

Баскетбол – 18 часов.

69	1	Техника безопасности при проведении занятий баскетболом.	1	28.02	
70	2	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	28.02	
71	3	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	4.03	
72	4	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	7.03	
73	5	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	7.03	
74	6	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	11.03	
75	7	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач.	1	14.03	
76	8	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач.	1	14.03	
77	9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4. на одну корзину.	1	18.03	
78	10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4. на одну корзину.	1	21.03	
79	11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4. на одну корзину.	1	21.03	
80	12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4. на одну корзину.	1	1.04	
81	13	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1	4.04	
82	14	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1	4.04	
83	15	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	8.04	
84	16	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	11.04	
85	17	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	11.04	
86	18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	15.04	

Легкая атлетика – 16 часов.

87	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	1	18.04	
88	2	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	18.04	
89	3	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	22.04	
90	4	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	25.04	
91	5	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1	25.04	
92	6	Эстафетный бег.	1	29.04	
93	7	Скоростной бег до 70 м.	1	2.05	
94	8	Бег на результат 100 метров.	1	2.05	
95	9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1	6.05	
96	10	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1	13.05	
97	11	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1	16.05	
98	12	Метание гранаты 500-700 грамм с места на дальность, с колена, лежа; с 4- 5бросковых шагов.	1	16.05	
99	13	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	20.05	
100	14	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	23.05	
101	15	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	23.05	
102	16	Бег на 3000м (мальчики) и на 2000 м (девочки).	1		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает

- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014. 104 с.;
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М. : Просвещение, 2014. — 190 с.: ил.
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2012.
- Учебник «Физическая культура. 10-11 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2012);

Оборудование и приборы:

Стенка гимнастическая, козел гимнастический, маты гимнастические, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, насос, свисток, обручи, скакалки.

Лист корректировки

[illegible]

